ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

Ежемесячная газета № 6(42) ИЮНЬ 2014

Вирусный гепатит 2

Планирование семьи 4

Почему Бог не всегда исцеляет 5

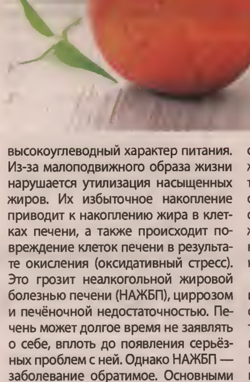
Пища для глаз 7

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ПОСМЕННАЯ НОЧНАЯ РАБОТА ПРОВОЦИРУЕТ СМЕРТЬ КЛЕТОК МОЗГА

Многие люди, вынужденные работать по ночам, считают, что они справляются с негативными воздействиями такого режима, отсыпаясь в выходные дни. Но, на самом деле, это не спасает. Хроническая нехватка сна приводит к необратимой утере клеток мозга. Медицинский факультет Университета Пенсильвании доказал: потеря сна связана с повреждениями и утратой нейронов, необходимых для интеллектуальной работы и сохранения бдительности. Ранее считалось, что после бессонной ночи можно быстро полностью восстановиться. Однако внимание и прочие характеристики не восстанавливаются даже спустя три дня.

Ещё учёные собираются исследовать связь ночной работы, болезней Паркинсона и Альцгеймера.



НЕХВАТКА СНА ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ

Дети, которые спят менее 10 часов в день, чаще весят больше детей, которые спят минимум по 13 часов, выяснили учёные, исследовавшие более 2500 детей в возрасте 16 месяцев. Причина в следующем: дети, спавшие мало, потребляли на 105 килокалорий больше, чем остальные.

Увеличенное потребление калорий грозит ожирением и проблемами во взрослой жизни, предупреждает Университетский колледж Лондона. Из-за нехватки сна нарушается регуляция гормонов, отвечающих за аппетит. Примечательно: тучные дети легко расстраиваются. И в итоге родители пытаются успокоить их едой. Даже частичная нехватка сна влияет на регулирование веса, концентрацию инсулина и прочих ключевых гормонов.

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИВОДИТ К БОЛЕЗНЯМ ПЕЧЕНИ

Евгений Сас, профессор, доктор медицинских наук, врач-гастроэнтеролог Военно-медицинской академии рассказывает, какое влияние физическая активность имеет на здоровье печени: «Основным факторами риска для печени является плохая экология, стрессы, малоподвижный образ жизни и высокоуглеводный характер питания. Из-за малоподвижного образа жизни нарушается утилизация насыщенных жиров. Их избыточное накопление приводит к накоплению жира в клетках печени, а также происходит повреждение клеток печени в результате окисления (оксидативный стресс). Это грозит неалкогольной жировой болезнью печени (НАЖБП), циррозом и печёночной недостаточностью. Печень может долгое время не заявлять о себе, вплоть до появления серьёзных проблем с ней. Однако НАЖБП — заболевание обратимое. Основными подходами к лечению НАЖБП являются снижение массы тела, специальная диета и умеренная физическая активность.

В рационе питания необходимо сократить потребление насыщенных жиров, употреблять больше растительной клетчатки. Важно, чтобы меню включало умеренное количество полиненасыщенных жирных кислот (орехи, семечки, соевое, кунжутное и льняное масла)».

ДВУХ-ТРЁХ ПЕРСИКОВ В ДЕНЬ ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ РАК ГРУДИ

Как выяснили американские специалисты, экстракт персиков тормозит распространение рака. Секрет кроется в фенольных соединениях, содержащихся в персиках. Данные фрукты, по мнению специалистов, можно смело включать в ежедневный рацион в качестве дополнительного оружия против рака. Что важно, природные соединения, убивающие раковые клетки, не вредят здоровым клеткам.

Диетолог Ян Марбер призывает потреблять разнообразные фрукты и овощи, чтобы почувствовать положительный эффект природных соединений. Но необходимо съедать фрукты целиком, дабы получить свою порцию клетчатки. Соки не сработают.

По материалам сайта «МедДейли»

Печатается в сокращении.
Полная версия на сайте:meddaiy.ru

ВПИТАВШИЙСЯ В МЕБЕЛЬ ТАБАЧНЫЙ ДЫМ МОЖЕТ ПРОВОЦИРОВАТЬ РАК

Третичный табачный дым, впитавшийся в мебель, может способствовать развитию рака у людей из-за наличия в нём вещества NNA, способного соединяться с ДНК человека и вызывать непоправимые повреждения, заявили медики на ежегодном собрании Американского химического сообщества (ACS) в Далласе. Об этом сообщают РИА Новости.

Существование этого «третичного» табачного дыма — лучший аргумент в пользу запрета курения внутри помещений.

Авторам статьи удалось выделить несколько десятков соединений, крайне негативно сказывающихся на работе клеток. Самым опасным из них оказалось вещество NNA, принадлежащее к числу так называемых нитрозаминов — соединений оксида азота, одиночного атома азота и двух органических «хвостов». Все нитрозамины крайне токсичны и опасны для организма человека, и большая часть из них обладает сверхсильным канцерогенным эффектом.

Как показали эксперименты авторов статьи, даже кратковременный контакт с небольшим числом молекул NNA приводит к гибели клеток или к необратимым поломкам в структуре ДНК, что может стать причиной развития рака. По их словам, младенцы и дети больше всего уязвимы к действию этого вещества, так как дети часто берут в рот игрушки или руки, на которых могут оседать молекулы NNA.

Учитывая всё это, авторы статьи рекомендуют полностью избавляться от «третичного» табачного дыма, перекрашивая стены или меняя мебель и ковры в тех случаях, если в квартире до этого жили курильщики.

Источник: health.mail.ru

ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ

Гепатит — это воспаление печени. Оно может быть вызвано вирусом, бактерией или каким–либо токсичным веществом. В этой статье мы, в первую очередь, обсудим гепатит, вызванный вирусом, — вирусный гепатит.

Существуют несколько видов вирусных гепатитов — A, B, C, D и E. Гепатит А распространяется с заражённой водой, молоком, пищей и его инкубационный период составляет 15 – 45 дней. Носитель гепатита наиболее опасен перед тем, как болезнь переросла в активную форму, поэтому люди, чья работа связана с продуктами, могут переносить инфекцию, даже не подозревая, что они заражены. В основном человек избавляется от вируса через 7 – 9 дней после наступления желтухи (жёлтая кожа и склеры глаз). Люди, которые работают с животными, могут заразиться от них. Ракообразные — известные носители вируса гепатита, даже если вода, в которой они содержатся, соответствует санитарным стандартам для их разведения. Выздоровление от этого заболевания обычно приходит через 4 недели. Аналогично фекально-оральным путём распространяется и вирус гепатита Е.

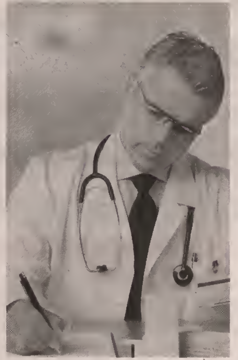
Гепатит В распространён по всему миру, хотя чаще встречается в районах с большой плотностью населения и плохой гигиеной. Здоровые носители и люди с активной формой гепатита — основные источники инфекции. Инкубационный период гепатита В составляет 28 – 160 дней (от двух до шести месяцев), а выздоровление может потребовать до шести месяцев. Этот вид гепатита чаще всего переносится с кровью, но в некоторых случаях с грудным молоком, спермой и секреторными выделениями. Заражённые иглы, шприцы и другие инструменты способны переносить вирус. Интимные контакты, такие как поцелуи и половые отношения, также могут привести к распространению гепатита. Как минимум, шесть случаев заражения заболеванием зафиксировано при использовании заражённых акупунктурных игл. Гомосексуалисты, практикующие анальные сношения, подвержены большому риску. Пациенты, нуждающиеся в переливании крови, также подвержены риску. Аналогичным путём распространяются и вирусы гепатита C, D. Эти хронические гепатиты могут привести к циррозу печени и смерти.

Симптомы гепатита следующие: желтуха, усталость, отсутствие аппетита, головная боль, раздражительность, боли в суставах, рвота, боли в животе, понос или запор, боли в мышцах и жар. Зуд или сыпь на коже также могут присутствовать. Зуд появляется из-за скопления желчных кислот под кожей. Желтуха, или пожелтение, вначале появляется на глазах и слизистой оболочке. Моча может стать тёмной из-за избытка билирубина, выделяемого почками; а кал может стать светлым из-за недостатка пигмента жёлчи. Печень становится увеличенной и чувствительной.

Профилактика и лечение при вирусных гепатитах А, Е

1. В случае гепатита показаны простой отдых и соблюдение гигиены. Постельный режим считался важной частью процесса лечения, но последние опыты в армии показали, что даже интенсивные упражнения, если их начать после пика болезни, не вредны. Многие учёные считают, что усталость, сопутствующая болезни, ограничит количество упражнений для пациента, и поэтому советуют им делать упражнения, но сильно не нагружаться, избегая переутомления. Долгий постельный режим сам по себе ведёт к ослаблению больного.

2. Часто у больного плохой аппетит, и иногда даже запах приготовления пищи вызывает у него рвоту. И это довольно большое достижение — помочь такому больному нормализовать его питание. Следите за тем, чтобы пациент получал максимально плотный завтрак, так как позже у него обычно пропадает аппетит. Избегайте тяжёлой, трудноперевариваемой пищи и алкогольных напитков. Рекомендуется диета без употребления жиров и масел.



3. Нужно следить за тем, чтобы не было запоров, так как скопление стула в толстой кишке позволяет крови впитывать большее количество вредных веществ, таких как аммиак, увеличивая нагрузку на воспалённую печень.

4. Пациент должен пить много воды, чтобы выводить вредные вещества через почки.

5. Пациент должен часто принимать ванну и тщательно мыть руки с мылом в тёплой воде после туалета. Самое лучшее — иметь отдельный туалет для пациента, но если это невозможно, мойте туалетное сиденье после каждого использования.

6. Больной не должен сам готовить пищу для других людей, а также находиться на кухне во время приготовления пищи. Он должен использовать одноразовую посуду, но если это невозможно, его предметы должны мыться отдельно от предметов всей семьи. Использованные предметы должны быть помещены в специальный полиэтиленовый пакет для отходов.

7. Постельное бельё и личные вещи больного нужно стирать отдельно.

8. Больные гепатитом должны быть устранены от токсичных веществ с токсичным запахом, какими являются моющие вещества.

9. Употребление таблеток во время болезни должно быть сведено к необходимому минимуму, так как они вредны для печени. Не существует антибиотиков для лечения гепатита. Противозачаточные таблетки, содержащие эстрогены, увеличивают уровень билирубина и не должны применяться. Кортикостероиды, применяемые во время критической фазы, могут позже привести к рецидиву. Во время болезни даже аспирин вреден для печени.

10. Ежедневно можно делать горячие припарки в области печени на 15 минут, которые затем сменяются холодными аппликациями. Такую процедуру проводят 4 раза, сменяя горячее на холодное. Закончите процедуру душем или обтиранием.

11. Для того чтобы повысить температуру тела и помочь организму в борьбе с вирусом, рекомендуется набрать полванны как можно более горячей воды и посадить пациента туда. По мере привыкания, нужно увеличивать температуру примерно до 39 – 40°С. Затем, для поддержания данной температуры воды на протяжении 20 минут, можно добавлять в ванну горячую воду. Голову и лицо заверните в холодное, влажное полотенце. Давайте больному обильное питьё, так как он будет терять жидкость из-за потения. После 20 минут пациент должен принять холодный душ, одеться тепло и лечь в постель до тех пор, пока процесс потения не закончится. Такое лечение можно применять в течение 10 – 15 дней, но некоторые пациенты не переносят физической нагрузки ежедневных процедур.

Агата Трэш

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

• Устраните причину ожога; если это пожар — вынесите пострадавшего из эпицентра, откройте окна, чтобы очистить помещение от дыма.

• Если пострадавший объят пламенем, быстро накройте его одеялом, чтобы потушить пламя; уложите пострадавшего на спину и холодной водой полейте на поражённые места; при необходимости эту процедуру следует продолжать 5 – 10 минут, пока не приедет «Скорая помощь».

• Снимите с пострадавшего одежду и обработайте место ожога перекисью водорода, наложите на рану стерильный бинт или чистую натуральную ткань.

• Если есть физиологический раствор, промойте им место ожога.



Ни в коем случае не обрабатывайте рану кремами, сметаной или простоквашей, растительным маслом, мёдом и т. д.

При химических ожогах, когда химическая едкая субстанция или вещество попадают на кожу, или в дыхательные пути, следует выйти на воздух, хорошо промыть поражённое место. Особенно тщательно необходимо промыть рану, если она возникла в результате попадания кислоты. Для этого следует приготовить двух-трёхпроцентный раствор питьевой соды (бикарбоната натрия). Вода для раствора должна быть тёплой. Если химическое вещество попало на одежду, то её следует быстро снять с потерпевшего. Предоставление первой неотложной помощи снизит риск серьёзных последствий, однако пострадавшего следует обследовать в больнице.

Леонард Азамфирей,
«Вам следовало бы знать»

ВОСЕМЬ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ. БЛАГОСЛОВЕНИЕ СУББОТЫ

«Восемь лучших докторов» — это принципы здорового образа жизни, которые оставлены в наставление людям на страницах Священного Писания. Сегодня мы поговорим об отдыхе. А точнее — о еженедельном выходном дне, который установил Бог для восстановления наших сил и поддержания не только физического, но и духовного здоровья. Этот принцип настолько важен, что нашёл отражение в одной из десяти заповедей Закона Божьего: «...шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела» (Исход 20:9-10).



Что такое суббота для того, кто ждёт её? Для меня суббота может означать ожидание отдыха от работы, от суеты и переживаний. В этот день мы с друзьями обычно больше посвящаем времени прогулкам на свежем воздухе, общению на духовные темы. Это время, когда мы больше уделяем времени друг другу и нашим детям.

А для наших детей суббота — это огромный праздник, которого они всегда ждут и радуются её наступлению. В пятницу вечером* мы собираемся вместе, накрываем стол с чаем, пряниками и фруктами. Получается такой день рождения каждую пятницу. А потом мы садимся в круг и делимся своими радостями за прошедшие дни, своими опытами общения с Богом.

А ещё, суббота для меня — это встреча с Тем, Кто меня очень любит, Кто отдал Свою жизнь за меня. Да, я согласен, что с Ним можно встречаться каждый день, ведь Он всегда любит меня, слышит мои молитвы, отвечает на них. И всё же субботняя встреча — это нечто особенное, что нельзя сравнивать с другими днями.

Это началось ещё в Эдемском саду, когда Адам и Ева были только сотворены. Адам, когда называл животных, вдруг начал понимать, что ему не хватает кого-то очень важного — не хватает спутницы, подобной ему. Господь усыпил Адама и дал ему самый прекрасный подарок — жену. О, как радовался Адам, когда увидел её и полюбил, как он благодарил Бога за все чудеса и всё прекрасное, что Бог дал ему. И всё это происходило в день приготовления, в пятницу.

И вот настала первая суббота в жизни Адама и его жены. В этот день небесные ангелы посетили землю и пели радостные гимны, поклоняясь и благодаря Господа за Его любовь и доброту. И Адам тоже радовался любви и великолепию Господа, пел песни и купался в любви Божьей. Это был особенный день в жизни первой семьи! Адам всю свою жизнь потом вспоминал об этой первой субботе. О, как же он потом мечтал вернуть этот день, как хотел забыть о грехе и вновь насладиться счастьем, любовью и миром в душе! И тоска по той субботе, желание вновь насладиться ею помогли ему пережить всю боль греха, принять смерть любимого сына и всю жизнь говорить о той Любви, которую он испытывал тогда.

С тех пор прошло много лет. Сегодня для многих суббота стала обыденностью. Но я понимаю, что для Господа этот день — праздник. Праздник, во время которого Он очень хочет рассказать мне, как сильно Он меня любит. Я постоянно ищу что-то, что заполнит пустоту моей души. Ищу в покупках, в служении, в достижениях, в отношениях с людьми, во влюблённости. И чем больше я хочу найти этого, тем больше пустоты в моём сердце. А Господь предлагает мне самое важное, что у Него есть — Самого Себя и Его огромную безусловную любовь. Его суббота — это приглашение не просто перестать делать что-то, но начать искать Его любовь, которую Он так щедро дарит мне!

Садится солнце вечером в пятницу, закат освещает лес и поле, ветер стихает, и вся природа ожидает наступления святой субботы. Господи, Ты снова признаёшься мне в любви, зовёшь к Себе в вечность, хочешь наполнить Своим миром и любовью мою душу. Помоги мне поверить в Тебя и в то, что Ты меня любишь. Помоги открыть сердце навстречу Тебе и Твоей субботе.

Роман Космынин

Сайт автора: www.mne-ploho.net

** По библейскому исчислению сутки начинаются с заходом солнца (Левит 23: 32).*

МАМИНА ШКОЛА

ЕСЛИ РЕБЕНКУ ЧЕТЫРЕ ГОДА

Вашему ребёнку исполнилось четыре года. Какие психологические изменения ожидают его в ближайший год жизни?

Возраст от четырёх до пяти лет называют «периодом относительного затишья». Ребёнок вышел из кризиса трёх лет, а это значит, что он стал более самостоятельным, послушным, спокойным. В этот возрастной период у ребят снижается утомляемость, настроение становится более стабильным, менее подверженным перепадам.

У четырёхлеток резко возрастает интерес ко всему, что его окружает. В этом возрасте дети начинают понимать чувства других людей, сопереживать им. У ребёнка появляется большой интерес к сверстникам, а также увеличивается потребность в признании и уважении с их стороны.

Четырёхлетки очень любознательны. Они задают много вопросов обо всём, что видят. Но у них ещё недостаточно развито произвольное внимание. Поэтому их трудно заставить заниматься тем, что им не интересно. Активно развивается воображение. Ребёнок живет в мире мечты, фантазии, сказок. В своих фантазиях он становится тем, кем хотел бы быть. Но чувствуя себя недостаточно защищённым от внешнего мира, часто ребёнок испытывает различные страхи.

У детей от четырёх до пяти лет пробуждается интерес к правилам поведения. Именно в этом возрасте дети особо обращают внимание на то, что кто-то что-то неправильно сделал.

На что следует обратить внимание родителей четырёхлеток

Определите ваши семейные законы и правила, которые ребёнок обязан соблюдать. Но помните, что таких запретов должно быть немного. Ведь большое количество ограничений ребёнок этого возраста просто не в состоянии соблюсти.

Запреты порождают в ребёнке злость, протест, чувство вины. Поэтому запрещая что-либо, предложите ребёнку альтернативу. Например, некоторые родители, дети которых рисуют на стенах, вешают рулон старых обоев на стену. Через сердцевину рулона продевают веревку, концы которой завязывают. Верёвка закрепляется на гвозде в стене. Затем обои разматывают до самого пола. Дети с огромным удовольствием рисуют на изнаночной стороне обоев. Затем изрисованная часть обоев сматывается в рулон и лежит на полу. А её место занимает чистая часть обоев. Имея такое место для творчества, дети, как правило, уже не рисуют на стенах.

По возможности, избегайте употребления слов «нельзя» и «нет». Например, вместо того, чтобы сказать ребёнку: «Нельзя рвать книги!», лучше было бы сказать примерно так: «Книги портятся, когда их рвут. Книги рвать плохо».

Будьте примером для ребёнка. Ведь дети воспринимают не слова, а поступки. Если родители запрещают играть ребёнку в компьютерные игры, а сами в них играют, воспримет ли ребёнок такой запрет родителей? Конечно, нет.

Не рассказывайте в присутствии ребёнка истории, которые могут вызвать у него страхи. Это истории о бандитах, тяжёлых болезнях, смерти и т. д.

Если ребёнок чего-то боится, то нельзя высмеивать или стыдить его за это. Необходимо внимательно выслушивать рассказы ребёнка о его страхах.

Находите возможности для совместных игр вашего ребёнка с другими детьми.

Чаще подчеркивайте то, что ребёнок сделал что-то сам, что он уже многое умеет. Это будет хорошим стимулом для развития трудолюбия и самостоятельности.

Обсуждайте с ребёнком его фантазии, предлагайте повороты сюжетной линии, давайте нравственные оценки поступкам героев.

Уважительно относитесь ко всем, даже неверным соображениям ребёнка. Ведь любое проявление неуважения со стороны взрослых к умозаключениям ребёнка может отбить у него интерес к познавательной деятельности, а также лишить его уверенности в себе. Взрослым следует не оценивать детей, а обсуждать с ними их соображения и возражать им как бы на равных, а не свысока.



Проявляйте заинтересованное, доброжелательное отношение к вопросам ребёнка, даже если он задаёт одни и те же вопросы по несколько раз. Ведь дети, не получающие от взрослого ответов на волнующие их вопросы, начинают проявлять черты замкнутости, негативизма, упрямства, непослушания по отношению к старшим.

Обсуждайте с ребёнком на его языке любые события и явления, интересующие его.

Татьяна Кудашова,
педагог-психолог, магистр общественного здравоохранения

ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ

Планирование семьи и христианство. Совместимы ли эти понятия? Давайте подумаем, в чём воля Бога в отношении наших семей?

Когда Господь создал и благословил первую пару, Он благословил их особенными словами: *«Плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю» (Бытие 1:28).*

Женщина имела прекрасное здоровье и могла выполнить функцию деторождения много раз. Божий план по отношению к размножению человеческого рода от начала был несколько иной, чем мы наблюдаем сегодня. Женский организм был приспособлен ритмично выполнять свою функцию деторождения. Женщина была способна забеременеть только по окончании периода кормления ребёнка. Эта способность сохранялась довольно долго.

Согласно историческим сообщениям, матери-иудейки вскармливали грудью своих детей в течение трёх лет. Читая библейские истории, мы видим, что в семье почти никогда не было двух младенцев на руках у одной матери (кроме рождения близнецов). Разрыв в возрасте детей был не менее четырёх лет. Такое положение не требовало серьёзного внимания к вопросам планирования семьи.

Но с увеличением греха тело человека ослабевало, и, из века в век, проникали всё более глубокие нарушения в системах женского и мужского организмов, которые привели к серьёзным изменениям функций обеих систем. Жизнь человека стала укорачиваться, он потерял первозданную внешнюю красоту, стал меньше ростом. Цепочка потянулась и своими звеньями задела и функцию деторождения.

В последние годы матери в 70 % случаев не имеют грудного молока в достаточном количестве для вскармливания малыша, гормональная перестройка проходит гораздо быстрее, способность вновь забеременеть наступает буквально после родов. Эта незапланированная беременность способствует рождению ослабленного, хилого ребёнка, который своими частыми заболеваниями приводит мать к стрессовому состоянию и постоянному недосыпанию. И вновь повторяется всё сначала: беременность, рождение слабого ребёнка, искусственное вскармливание и т. д.

Но Господь никогда не поручал человеку плодить слабых, несчастных детей, не получающих достаточно ласки, любви и внимания из-за отсутствия времени у родителей, обременённых большой семьёй.

Учитывая особенности последнего времени, Дух Святой побудил христианскую писательницу Елену Уайт написать следующие слова: «Родители имеют право думать об увеличении своей семьи только в том случае, если уверены, что их дети смогут получить хороший уход и воспитание. Если ребёнок из года в год находится на попечении матери, то это является вопиющей несправедливостью по отношению к ней. Это умаляет и часто разрушает общую радость и умножает несчастья в семье. Это лишает детей заботы, правильного воспитания и счастья, которое родители, осознающие свой долг, должны давать им» («Христианский дом»).

Итак, родители, думая об увеличении семьи, должны подумать и о наличии соответствующих условий, чтобы имя Божье не бесчестилось невоспитанными детьми и несчастными семьями. При этом необходимо знать некоторые наставления в этом направлении:

1. Аборт — неприемлемый способ прекращения беременности, т. к. является нарушением шестой заповеди «Не убивай». Аборт как хирургическое вмешательство с целью спасения жизни по показаниям врачей воспринимается как спасение жизни, и в таких случаях решение принимают оба родителя, полагаясь на Бога и на свою веру и совесть. Но прерывание беременности в целях планирования семьи недопустимо и является убийством.



2. О контрацепции. Первая история, записанная в Библии о применённых методах контрацепции путем прерывания полового акта, описана в книге Бытие, 38 главе. Некоторые, читая эту историю, делают вывод, что Бог не допускает возможности предохранения в семейной жизни, и человек, употребляющий методы контрацепции, будет наказан, как и Онан. Этот случай недаром записан в Библии как пример использования женщины для удовлетворения своих сексуальных потребностей, но только без последствий. Для Онана этот акт не должен был окончиться беременностью Фамари, которая очень хотела иметь ребёнка и не имела в виду, что мужчина будет предохраняться, чтобы не дать ей возможности забеременеть. Бог не одобрил такие намерения и послал Своё наказание.

Сама по себе контрацепция не является грехом, но Господь не хочет, чтобы в семьях были отношения, которые основаны на похоти. Желание сберечь здоровье жены, иметь столько детей, сколько смогут воспитать — истинных и верных христиан и послушных граждан, похвально для мужчины, для любящего мужа. Но муж не должен возлагать эту ношу только на хрупкие плечи жены, мол, разбирайся, как знаешь, а я свое дело сделал. Любовь не позволит страдать и беспокоиться только одной половине. Лучше всего — это семейный совет и совет специалиста по вопросам планирования.

В решении вопросов по планированию семьи нужно быть честными перед Богом и друг другом. Открытый разговор, нежная забота, внимательное отношение друг к другу намного облегчат понимание мужа и жены, откроют новые глубокие чувства и возвратят радость, как физической, так и духовной близости, которые связаны между собой Самим Творцом.

Лидия Нейкурс

БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

ОПАСНОСТЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИВОТНОГО ЖИРА

Сегодня мы рассмотрим с точки зрения медицины ещё один Божий запрет относительно питания — употребление жира и мяса с кровью.

В соответствии с последними научными данными, возникновение рака очень тесно связано с употреблением жиров в целом и насыщенных жиров в частности. Рак предстательной железы, толстой кишки, яичников, поджелудочной железы и другие онкологические заболевания более распространены среди всеядных, чем среди вегетарианцев. Заболеваемость раком молочных желёз растёт по всему миру по мере того, как растёт потребление животного жира. Однако возникновение этого ракового заболевания никак не соотносится с употреблением растительного жира. Жизненно необходимые для организма жирные кислоты поступают, в первую очередь, из продуктов растительного происхождения.

Немало также и любителей поесть мясо с кровью. *«Только плоти с душою её, с кровью её, не ешьте» (Бытие 9:4),* — предостерегает Слово Божье. Многие учёные-медики показали опасные последствия употребления крови, потому что в ней содержатся все токсины животного. Но здоровье не является единственной причиной, приведённой Библией. Божий принцип этого ограничения — святость жизни.

Безусловно, каждый человек волен выбирать то, что сочтёт для себя нужным, что есть и что пить, Бог же на страницах Библии предлагает нам лишь лучший и правильный путь, идя по которому, мы сохраним не только физическое и духовное здоровье, но и обретём вечную жизнь, верою принимая Божий дар спасения.

Подготовила
Людмила Яблочкина

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

1. Какие две составляющие продуктов животного происхождения Бог советует не употреблять в пищу?

«Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука (жира) и никакой крови не ешьте» (Левит3:17).

1. ____________________
2. ____________________

2. От чего ещё следует воздержаться, согласно стихам Священного Писания?

«Вино — глумливо, сикера (крепкий алкогольный напиток) *— буйна; и всякий увлекающийся ими неразумен» (Притчи 20:1).*

В современном христианстве бытует мнение, что в Новом Завете Христос и апостолы упразднили понятия о чистой и нечистой пище и что христианам сегодня можно есть всё. В следующем номере мы проанализируем в контексте самой Библии эти тексты и посмотрим, действительно ли это так?

ФИО ____________________

____

Почтовый индекс ____________________

Адрес ____________________

____

____

____

Прошу прислать мне Библейский курс
(выберите 1 курс)

☐ *«Наполни свою жизнь праздником»* *(основы здорового образа жизни)*

☐ *«Удивительные открытия»* *(основы христианского вероучения)*

Впишите вопросы на ответы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу: 424028, Россия, Марий-Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок. В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по вашему выбору.

ПОЧЕМУ БОГ НЕ ВСЕГДА ИСЦЕЛЯЕТ



Читая библейские истории, мы видим, как Христос реагирует на просьбы родителей, которые просят Его об исцелении своих детей. А как нам, современным родителям, реагировать, когда мы просим Бога об исцелении, но оно не наступает? Поговорим об этом со служителями Церкви адвентистов седьмого дня Виктором Вятохой и Валерием Рябым.

В Евангелиях описана история исцеления одной девочки: *«Когда Он говорил им сие, подошёл к Нему некоторый начальник и, кланяясь Ему, говорил: дочь моя теперь умирает; но приди, возложи на неё руку Твою, и она будет жива» (Матфея 9:18).* Когда Христос пришёл в его дом, там уже находились плакальщицы. Было ясно, что девочка умерла. Почему Он медлил? Почему родители должны были пережить смерть дочери?

В. Р.: Эта история очень поучительна. Иисус нам преподал урок, чтобы мы могли понять, что смерть — это плод нашего грехопадения. Это первый момент. Второй момент — Христос хотел показать, что там, где присутствует Он, даже смерть уступает Его силе. Смерть вынуждена была подвинуться, она побеждена. И тем самым Иисус утвердил веру не только в сердцах родителей, но и во всём окружении, веру в то, что Он действительно является Мессией. Иначе можно было бы интерпретировать и так: «Ну, вы знаете, она случайно выздоровела». Люди часто исцеление переводят на случай. Но явное и видимое воскрешение этой девочки — свидетельство того, что среди них есть Бог.

Больны мы, больны наши дети. Что нам делать? Нам нужно молиться или же принимать лекарства? Можем мы обращаться к врачам для того, чтобы наши дети были здоровы?

В. Р.: Эта ситуация неоднозначна, и некоторые, наверное, поступают неправильно. Одни используют все инструменты: и врачей, и лекарства, но когда ничего уже не помогает, — только тогда бегут к Богу. Другие — уповают только на свои деньги, связи, медицину и т. п. Но правильно поступают те, кто с самого начала ищет мудрости и помощи Господа, идёт с Господом на каждом этапе и использует все инструменты, которые Господь нам дал. Врачи — это инструмент Бога; лекарственные средства, особенно из Божьей аптеки, — это те средства, которые Бог нам дал. Он же даёт и мудрость тем людям, которые специализируются в этих вопросах (какое растение или лекарственное средство подходит для лечения той или иной болезни). И мы можем использовать всё это с молитвой и уповая на милость Божью.

В Библии есть история об исцелённом мальчике. Христос, спускаясь с горы, увидел, как отец больного мальчика просил учеников Иисуса Христа, чтобы они исцелили его ребёнка, но они не смогли этого сделать. Почему ученики не смогли исцелить мальчика? И почему именно Господь это сделал?

В. В.: Оставшись наедине со своим Учителем, ученики спросили, почему не произошло исцеление, и Он ответил: *«По неверию вашему» (Матфея 17:20).* А почему было неверие? Потому что они спорили, они спорили даже о том, кто из них больше. К этому моменту они уже ходили по двое, исцеляли больных, и появилась некая гордость. Поэтому, чтобы убрать эту гордость, Господь направил их ум на то, чтобы они смирялись друг перед другом.

Ну а если мы смотрим на болезнь детей, на смерть, как нам относиться к этому? Ко мне однажды пришла одна женщина. Единственный её ребёнок умер, мужа убило в шахте. Она пришла с такой болью, с такой горечью и говорит: «Виктор, я не могу нормально относиться к Богу. Мужа потеряла, а сейчас и единственного ребёнка». Я ей говорю о Божьей любви, а она мне десять других утверждений о том, что Бог злой. Знаете, я пришёл в отчаяние, как же ей сказать? И говорю: «А знаете, да. Верьте в сатану, потому что он может многое». Она мне говорит: «Виктор, что ты говоришь? Ты же верующий человек!» И она пришла в себя.

Я ей говорю: «А если бы ваш сын выжил, вырос, а потом стал наркоманом?» Одна мама ко мне пришла и говорит: «Как бы мне посадить своего сына хотя бы на годик, потому что уже всё вынес из дома, скоро и меня продаст». Этот аспект тоже надо учитывать. Родители должны понимать и знать, что если ребёнок умирает, то лучше довериться Богу, принять это и смириться. Господь иногда «восхищает от зла», как говорил пророк Исаия, т. е. забирает жизнь у человека в тот момент, когда человек ближе всего к Богу.

Беседовал Олег Харламов

Печатается в сокращении. Полную версию смотрите на телеканале «Надія» в программе «Познаем истину» — «Наставляя детей».

УДАР ТОКОМ

Однажды осенью я, мой брат и мой одноклассник пошли гулять. Перед этим мы дома помолились с мамой. Рядом с нашим домом стоял заброшенный дом-вагончик. Мальчишки стали подбивать меня залезть на крышу и спрыгнуть с неё. Они говорили, что я девочка, поэтому не смогу сделать это. Я решила доказать им, что смогу.



Я залезла на крышу, споткнулась и упала. Когда падала, то схватилась за электрический провод, который был проведён к крыше. Он был оголённый, и меня стало трясти. Мои руки и ноги не слушались. Мальчики думали, что я дурачусь, и стали смеяться. Я не могла даже крикнуть им. Потом с трудом смогла сказать: «По-мо-ги-те!» Они поняли, что я оказалась в беде, и побежали за мамой.

Когда прибежала мама, я уже сидела на краю крыши. Она помогла мне спуститься. Мои руки не были сильно обожжены, но были все в пепле от провода, который оплавился. Я рассказала маме, что когда держалась за провод и не могла отцепиться, я стала молиться: «Господи, помоги, спаси меня!» И тут я услышала внутренний голос, который сказал: «Наступи ногой на провод». Я не знаю, как я смогла поднять ногу и наступить, но провод оборвался, и я освободилась.

Когда провод оборвался, то наш дом остался без света. Вызвали электрика. Он, узнав, что произошло со мной, очень удивился и говорил, что это чудо, что я осталась жива.

Дома мы со слезами благодарили Господа за чудесное спасение! Я благодарна Богу за Его любовь, и никогда не забуду, что Он сделал для меня!

Валерия Япескуртэ, *11 лет*

РОДИТЕЛИ ПОЛНОСТЬЮ ДОВЕРИЛИСЬ ГОСПОДУ

Я родился в 1999 году с гидроцефалией и смещением шейных позвонков. (Гидроцефалия — водянка головного мозга). По рассказам родителей, я много плакал и много болел, а голова росла. Я жил на одних антибиотиках, что, конечно, подрывало моё здоровье.

Местные врачи были бессильны и говорили, что, скорее всего, ребёнок таким и останется и сделать уже ничего нельзя, подразумевая мою смерть.

Всяческие закаливания и народные методы не помогали. Мой брат, который старше меня на 5 лет, тоже начал часто болеть простудными заболеваниями.

Осенью 2002 г. мои родители попросили пастора местной общины сделать всей семье елеепомазание. В Библии сказано: *«Болен ли кто из вас, пусть призовёт пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазав его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего, и восставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему» (Иакова 5:14, 15).* Родители полностью доверились Господу и молились: «Боже, даже если ребёнок умрёт или останется таким, как есть, или выздоровеет, пусть будет по Твоей воле».

Как сказал мой папа, «моментального чуда не произошло, но после очередного периода болезней вы с братом выздоровели, и всё на этом закончилось». Да, мы время от времени болели, но не чаще, чем все остальные дети. Последствий после беспощадных антибиотиков и болезней нет. В школе я учусь хорошо, участвую во всевозможных мероприятиях и бегаю по утрам.

Я благодарен Богу за своё исцеление, которое Он совершил.

Владимир Гуляев, *14 лет*

Скорая молитвенная помощь

Если вы или ваши близкие **нуждаются в исцелении**, если вы попали в **трудную жизненную ситуацию**, если вы в **отчаянии**, если вам **нужна помощь свыше**, пришлите в редакцию смс с вашей нуждой по телефону **8 (927) 883-84-83.**

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и утешение от Иисуса Христа, Который говорит: ***«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).***

Стоимость смс — по тарифам вашего мобильного оператора. Дополнительная плата не взимается.

АЛКОГОЛИЗМ — ЧТО ЭТО?

У большинства из нас при слове «алкоголик» возникает образ грязного, опустившегося человека. Никому не хочется обладать таким титулом и награждать им своих родственников, поэтому мы часто скрываем, что происходит в наших семьях и в нас самих. Поступая так, мы в действительности только усугубляем зависимость. Что же делать?



Современная медицина даёт следующее определение алкоголизму: «Алкоголизм — это хроническое, неизлечимое, прогрессирующее заболевание, приводящее к безумию и смерти» (Журнал Американской медицинской ассоциации (Journal of the American Medical Association)).

А вот что сказала христианская писательница Е. Уайт ещё в XIX веке о том, к чему может привести невоздержанность: «Среди жертв невоздержания есть представители всех классов общества и всех профессий. Люди, занимающие высокие посты, обладающие выдающимися талантами, достигшие огромных успехов, предаются потворству своему аппетиту до тех пор, пока не становятся совершенно неспособными противостоять искушению. Многие из них, кто когда-то был богат, теперь лишились дома, друзей и совершенно одиноки в своих страданиях, нищете, болезни и нравственном вырождении. Они потеряли самообладание. Если не протянуть им руку помощи, они опустятся на самое дно жизни, откуда нет возврата. У таких людей потакание своим слабостям — не только нравственный порок, но и физическая болезнь».

Итак, алкоголизм — это химическая зависимость, характеризующаяся потерей контроля над употреблением алкоголя. Призывать алкоголика к тому, чтобы он взял себя в руки и бросил пить — то же, что говорить человеку, болеющему туберкулёзом: «Не кашляй, возьми себя в руки».

Что же означает фраза «Алкоголизм — это хроническое, неизлечимое, прогрессирующее заболевание»? Дело в том, что химически зависимый человек не может сказать и гарантировать, что он выпьет, например, две рюмки водки и остановится. Такую способность контроля над выпивкой он потерял и никогда в своей жизни больше не приобретёт. Вот почему это заболевание неизлечимое. Сколько бы лет трезвости ни прошло, его тело не обретёт первоначальной способности реагировать на наличие алкоголя в крови. Поэтому единственный способ жить для этого человека — это полное воздержание от употребления алкоголя в любом его виде.

Но, несмотря на то, что алкоголизм — это неизлечимое заболевание, оно неизлечимо только на физическом уровне. Разум, эмоции и дух человека излечимы. Миллионы алкоголиков в мире живут и здравствуют, имеют счастливые семьи и хорошую работу, соблюдая одно самое главное правило в своей жизни — трезвость.

Говоря о лечении алкоголизма, нельзя говорить только о полном воздержании от алкоголя как способе обретения полноценной жизни. Лечение должно быть всесторонним. Необходимо лечить и разум, и эмоции, и дух. Многие удивляются: «Почему кодирование малоэффективно? Почему отношения в семье после кодирования супруга становятся зачастую хуже прежнего?» Всё это происходит потому, что кодирование совершенно не обращает внимания на другие сферы заболевшей человеческой личности. Чтобы человек оставался трезвым, ему необходимо научиться жить иначе. Научиться жить трезвой жизнью. Научиться определять и выражать свои чувства, не причиняя ущерба своим ближним. Научиться мыслить, как мыслит непьющий человек, который, например, идя на день рождения, не думает, сколько там будет вина и водки. Научиться уважать себя, следить за своим питанием, личной гигиеной, полноценным сном.

Несколько рекомендаций

1. Алкоголь — это наркотик, и не может быть речи об умеренном употреблении наркотика. Сегодня, быть может, выпивая бокал вина, вы ещё в состоянии контролировать себя и сказать «нет» следующему, но никто не знает, что с вами будет завтра. Быть может, именно завтра вы станете зависимым и не сможете отказаться от последующей выпивки. Поэтому, пока не поздно, если вы ещё не попали в зависимость от алкоголя, скажите ему «нет» навсегда.

2. Если вы уже попали в зависимость, не тяните время, не мучайте себя угрызениями совести по поводу того, что вы не можете бросить пить. Если у вас заболел зуб, что бы вы себе ни говорили, он всё равно будет болеть, пока вы не обратитесь к врачу. Поэтому, чтобы освободиться от химической зависимости, необходимо искать помощь.

3. Если вы родственник алкоголика, вам необходимо избавиться от чувства вины за его алкоголизм. Не слушайте тех, кто говорит, что ваш родственник пьёт из-за вас. Не говорите себе: «Если бы он меня любил, если бы я была красивее, стройнее и т. д. — он бы не пил». Поймите, если у человека болит зуб, как бы вы ни выглядели, ему от этого легче не будет.

4. Поменяйте своё отношение к алкоголику. Мы бываем снисходительными к человеку с опухолью мозга, который иногда ведёт себя намного ужаснее алкоголика, потому что мы понимаем, что он болен. К человеку, совершившему ошибку, — у нас одно отношение, к совершившему сознательный грех — другое, к больному — третье. Нельзя смотреть на больного человека только через призму греха.

Станислав Гапонов,
www.adventist.su

БОГ ОСВОБОДИЛ ОТ НАРКОТИКОВ И ДАЛ НАДЕЖДУ

Я воевал в Афганистане. Во время боевых действий меня переехал транспортёр, и я долго лежал в больнице. Затем меня демобилизовали по инвалидности.

Мне повезло: жена меня дождалась, приняла таким, какой я стал после травмы. Но, поскольку в Афганистане несколько раз видел то, что осталось от людей, которых знал лично, мучили образы прошлого. Из-за этого жизнь не складывалась. Внутренняя агрессия выливалась в драки. Стал систематически употреблять наркотики, причём, дозы со временем увеличивались. Жена долго старалась сохранить семью, но не выдержала, ушла. К тому же здоровье моё ухудшилось. Дошёл до кризиса во всех отношениях. Тогда решил обратиться в последнюю инстанцию — к Богу. Я вспомнил, что моя бабушка часто обращалась к Кому-то невидимому и просила помощи. Она и мне советовала к Нему обращаться. Так я и сделал. Это был крик души: «Господь, если Ты есть, помоги мне!» Ответ от Бога пришёл очень быстро. Бог дал мне силу бросить наркотики. Я разыскал жену, просил у неё прощения и попросил её вернуться.

Через несколько дней ночью мне приснился сон. Будто бы я стою рядом с храмом, возле которого находится много людей. Они объяснили мне, что ждут Христа. И тут Он вышел из храма в сияющей одежде! Люди стали говорить, что это Иисус, что Он зовёт меня подойти. Тысячная толпа расступилась, и я подошёл к Нему. На Его лице была необыкновенно доброжелательная улыбка. Я, трепеща, сказал: «Господи, прости меня, что я Тебя раньше не знал». Но Он и не думал винить меня. От Него исходила такая теплота, такая любовь!.. Когда я проснулся, то увидел, что подушка была залита слезами. После этого сна я целенаправленно стал искать Бога и церковь, где изучают Библию и ожидают возвращения Христа на нашу Землю. Я нашёл эту церковь и стал посещать её. Я поверил в Бога, как ребёнок, и Иисус откликнулся на мою веру.



Сердце моё вместо жестокости наполнилось теперь теплотой и любовью, но не во сне, а наяву. Этим миром и Божьей любовью я сегодня живу в ожидании исполнения второй части сна, когда Иисус в сияющей одежде придёт на Землю.

Дмитрий Климов,
сборник «Личное свидетельство»,
ТРК «Три Ангела»

ПИЩА ДЛЯ ГЛАЗ

Для выполнения всех своих функций наши глаза нуждаются в небольшом количестве кислорода и в нескольких находящихся в пище элементах. В каких именно?

Витамин А: он необходим для формирования родопсина, светочувствительного пигмента, находящегося в клетках сетчатой оболочки глаза для увлажнения конъюнктивы (слизистой оболочки глаза) и поддержания её в хорошем состоянии.

Каротиноиды: это натуральные красители, содержащиеся в продуктах растительного происхождения. Они действуют как антиоксиданты и помогают предотвратить дегенерацию жёлтого пятна сетчатки.

Витамины С и Е: это также антиоксиданты, содержащиеся исключительно во фруктах, овощах, орехах и ростках зерновых. Их недостаток приводит к катарактам и потере зрения.

В каких продуктах находятся все эти элементы?

Морковь относится к продуктам, которые наиболее богаты провитамином А, что делает этот продукт настоящим диетическим лекарством. Она содержит небольшое, но важное количество белка, приблизительно вдвое меньше, чем картофель. Жиры практически отсутствуют, а углеводы составляют 7,14 % от общего веса продукта. Морковь — хороший источник витаминов группы В, а также витаминов С и Е. В ней присутствуют все минералы и микроэлементы, включая железо (0,5 мг/100 г).

Два вещества выделяются в составе моркови:

• Каротиноиды, самый известный из которых бета-каротин, преобразуются в организме в витамин А. Каротиноиды необходимы для правильного функционирования сетчатки глаза, особенно для ночного видения или видения в условиях слабого освещения. Они также помогают поддерживать кожу и слизистую оболочку в хорошем состоянии.

• Растительная клетчатка. Морковь содержит около 3 % клетчатки, в большей степени в форме пектина. Клетчатка помогает регулировать прохождение стула в кишечнике и смягчает слизистую кишечника.

Морковь очень полезна при заболеваниях сетчатки и глаз в целом, кожных заболеваниях, гастритах, повышенной кислотности желудка, колитах и для профилактики рака.

Абрикос. Тот факт, что в абрикосе мало калорий, делает его превосходной составляющей диеты для похудения. Он имеет щелочной эффект благодаря тому, что богат щелочными минеральными солями. Также его отличают низкое содержание натрия и высокий уровень калия. Он богат сахарами (фруктозой и глюкозой). Сушёные абрикосы (курага) являются важным источником белка (до 5 %) и железа — одного из основных минералов. Однако самый главный компонент в составе абрикосов, свежих или сушёных, — это бета-каротин, или провитамин А. Этот компонент и определяет большую часть целебных свойств абрикоса. Употребление в пищу абрикосов поддерживает хорошее зрение и придаёт глазам блеск и красоту — признаки хорошего здоровья. Это не только заслуга провитамина А, но всего комплекса содержащихся в продукте витаминов и минералов. Абрикосы рекомендованы в случаях сухости слизистой оболочки глаза, хронического раздражения и зуда конъюнктивы, потери остроты зрения вследствие атрофии сетчатки, при куриной слепоте.

Апельсин богат каротиноидами, витамином С и другими антиоксидантами, защищающими сетчатку. Помимо этого он содержит флавоноиды, чьё воздействие защищает капилляры и улучшает приток крови к сетчатой оболочке глаза.

Для улучшения зрения включите в свой рацион шпинат, тыкву, голубику, ежевику, манго. Сократите или исключите из своего рациона молочные продукты, жиры, в том числе сливочное масло, соль. Регулярное употребление сливочного масла увеличивает риск возникновения катаракты.

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

ЕДА В ДОРОГУ

В дороге обычно приходится есть малопитательную и малополезную пищу. С этим можно мириться день-два, но потом наступает вялость, упадок сил, да и кошелёк заметно пустеет. Хорошим подспорьем будет домашняя еда, приготовленная из натуральных продуктов. Такой еды не найти в придорожных заведениях быстрого питания.

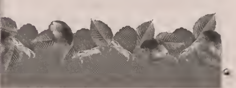
Зерновые батончики

Состав: 1 стакан пшена, 1 стакан пшеничного пюре (1 стакан пшеницы сварить и пропустить через мясорубку), 1 стакан муки, 1 стакан овсяных хлопьев быстрого приготовления, 1 стакан измельчённой кураги, ½ стакана измельчённых сушёных яблок, ½ стакана кокосовой стружки (по желанию), ½ стакана сахара, ¼ стакана растительного масла, 1 ч. ложка ванилина, 1 ч. ложка соли.

Сварить пшено. Замесить тесто из пшеничного пюре, вымешивая его 2 – 3 минуты, добавить муки, овсяных хлопьев, кураги, сушёных яблок и кокосовой стружки — всё перемешать. Раскатать тесто на смазанном растительным маслом противне. Разрезать на полоски размером 7 на 2 см. Выпекать при температуре 160°С в течение 35 – 40 минут.

Чтобы батончики получились тоньше, подсушивались на противне быстрее и хранились дольше, распределите тесто на два противня.

Рецепты подготовлены по книге «Вегетарианство — ключ к здоровью»



ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

Уважаемые читатели!

Наша газета распространяется в сотнях городов России совершенно бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям верующих людей, которые хотят помочь своим соотечественникам подкрепить своё физическое и духовное здоровье.



Если у вас есть желание и возможность поддержать нашу газету, вы можете внести добровольное пожертвование, средства от которого пойдут на:

- работу «Горячей линии»;
- развитие сайта газеты в Интернете;
- расширение здания редакции;
- работу Заочной Библейской школы.

Ваши пожертвования вы можете зачислить любым удобным для вас способом: **На мобильный счёт редакции: +79177129247 или на Яндекс-деньги: 41001102772010б.**

Также абоненты **МТС, Билайн и Мегафон** могут послать пожертвование через смс.

Отправьте смс на номер **7522** с текстом: **ГАЗЕТА[пробел](сумма пожертвования).**

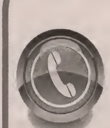
Например: **ГАЗЕТА 100**

После отправки сообщения вам придёт запрос на подтверждение, на который нужно ответить.

Даже самая скромная сумма может стать достойным вкладом в благое дело!

Заранее благодарим!

Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»



• Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?

• Желаете узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?

• Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться?

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8 800-100-2457

Звонки принимаются с 10:00 до 18:00 часов в рабочие дни, в пятницу — с 10:00 до 13:00.

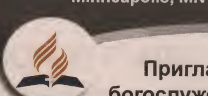
Вы обязательно получите необходимую информацию и поддержку!
Звонок бесплатный по всей территории России.

ЦЕРКОВЬ "ИСТОЧНИК ЖИЗНИ"

4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442

Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

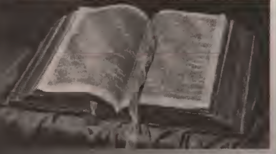
The joy of the Lord is your strength!



Приглашаем на богослужения Церкви



Каждую субботу
в 10:00 утра
и в 6:00 вечера.



Адрес:
16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.

ТЕЛЕКАНАЛ ОТКРЫТАЯ КНИГА ГОРОД СПОКЕН АНТЕННА 39.3



программы о здоровье, семье, молодёжные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно на канале **«Открытая Книга» 39.3** в городе Спокен смотрите в интернете на сайте **www.openbooktv.com**

церковь ОТКРЫТАЯ КНИГА

1725 W. Courtland Ave, Spokane, WA

Расписание богослужений
Пятница: 6:00 pm - Богослужение
Суббота: 9:30 am - молитвенное служение
10:00 am - Богослужение
Сердечно Вас приглашаем!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:
С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.
С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

Пастор Церкви — Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

Наш адрес:
116 Lakeland Hills Way SE, Auburn, WA 98092.

E-mail: vkrushen04@yahoo.com
www.Steps2God.org
tel: 253-632-4098

Приглашаем всех желающих для изучения Божьего слова

Занятия проходят по субботам в 9:30 утра

АДРЕС:
5108 106 AVE.
EDMONTON, CANADA
ТЕЛ: (780) 465-4426

Центр духовного возрождения

Богослужения проходят:
Пятница 19:30 вечера
Суббота 10:00 утра

1809 Gardena Ave
Glendale CA 91204
www.novoe-nachalo.com
(818) 662-9044

Центр духовного просвещения

15318 SE Newport Way
Bellevue, WA 98006
(425) 687-6590

Еженедельно по субботам:

9:30 — молитвенное служение.
10:00 — Библейская школа с отдельными классами для всех возрастов.
11:15 — Богослужение: музыкальное славословие, ходатайственная молитва, рассказ для детей, личные свидетельства о Божьей силе и чудесах, проповедь Виталия Олийника, личные молитвы.

Если Вы в какую-то из суббот не в состоянии прийти на богослужение, смотрите служение славословия и проповедь в 12:00 дня в прямом эфире на вебсайте Центра по адресу **www.russiancenters.com**

Филиалы Центра:

СЕВЕРНЫЙ — 820 North Broadway, Everett, WA 98201;
ЮЖНЫЙ — 9720 18th Street Ct. E. Edgewood, WA 98371.
Начало — в 10:00 утра каждую субботу.

Программа и содержание богослужений одинаковы в любом из мест проведения благодаря тождественности материала для Библейской школы и прямой видеотрасляции проповеди.
*Добро пожаловать в **ближайшую субботу!***

ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

1301 S. Baltimore, St. Tacoma, WA 98465

ПЯТНИЦА 7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.

СУББОТА 2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах: Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону: **(253) 205-79-00**

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Газета «Ваши ключи к здоровью» № 6(42)
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 458 089 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения.
Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com